證嚴法師著

靜思語



靜思語

證嚴法師著

隨着社會經濟蓬勃的發展，生活水準的提高；在致力於追逐名利的當兒，一般人有感於心靈的空虛與迷惘。

證嚴上人的靜思語有如一股清流洗滌了人們蒙塵的心靈。上人的慈心柔語陪着多少迷失的人們走過風風雨雨，堅定了脆弱的心志，調整了紊亂的思緒。把詭譎的感情糾葛化為溫馨的長情大愛。把絆倒的人們扶起來，把迷途的浪子喚醒，多少年來撫平了許多創傷的心靈。

此小冊子摘錄了證嚴法師——靜思語一書中一百句靜思語願人人皆能浸潤在上人的慧語中，分享上人的智慧。

待人退一步，愛人寬一寸，在人生道中就會活得很快樂。

離愛就不生苦，離慾就不生惱。

要培養一份清靜無染的愛。在感情上不要有得失心，不要想收回，就不會有煩惱。

要祝福別人，也要祝福自己，祝福自己，就不要唉聲嘆氣。

能付出愛心就是福，能消除煩惱就是慧。

吃苦了苦，苦盡甘來，享福消福，福盡悲來。

一個人的快樂，不是因為他擁有得多，而是因為他計較得少。

擁有是負擔，不計較就自在，能放下煩惱才能快樂。

人如不知足，就永遠都在煩惱中。

能捨才能得。

甘願做，歡喜受。

心不難，事就不難。

心中有愛，才會人見人愛。

多做多得，少做多失。



欣賞他人就是莊嚴自己。

原諒別人就是善待自己。

生氣是把別人的過錯，拿來懲罰自己。

有智慧的人，會從對方的錯誤中找出自己的責任來。

任何事都是從一個決心，一個種子開始。



爲自己找藉口的人永遠不會進步。

有多少能力就做多少事，莫輕小善而不為。

做好事不能少我一個人，做壞事不能多我一個人。

每天無所事事是人生的消費者，積極有用才是人生的創造者。

人生若能被人需要，能夠有一份功能為人付出，這才是最幸福的人生。

每一天都是做人的開始，每一個時刻都是自己的警惕。

生出一念善，既可自救，又可救人，起了一念惡，不但毀人，而且毀己。

物質欲望往下比，精神品德往上提。

一個缺口的杯子，如果換一個角度看它，它仍然是圓的。

凡事往好的方面想，心中常存善念，遇事逢凶化吉。

理直要氣和，得理要饒人。

要鏡中人笑，必須自己先笑，這是種什麼「因」得什麼「果」。

心美」看什麼都順眼，看別人不順眼，是自己修養不夠。

心若開，運就通，運通福就來。

不要封閉自己，要打開心胸，先去愛別人，別人才會愛你。

臉上常保持笑容，不但可以表達善意，還可以縮短人際間的距離。

口說一句好話，如口吐出蓮花，說一句壞話，如口吐毒蛇。

話多不如話少，話少不如話好。

子女應讓父母安心才有福。

太陽光大，父母恩大，君子量大，小人氣大。

能孝才有善，真正的好人從盡孝開始。

能善用時間的人，必能掌握自己努力的方向。

路是人走出來的。千里之遙的路，必須從第一步開始。

信心、毅力、勇氣三者具備，則天下沒有做不成的事。

盡人事聽天命，不要把「難」放在心里，人要克服難，不要被難克服了。

父

母過份愛子女的心力會反射子女的煩惱，對子女要放心，他們才能安心。

培

養面對現實的勇氣和毅力，歡歡喜喜，接受一切境界。不要動輒求神問卜，心若迷時會很苦，苦在自己無法做主。

痛

有兩個詞，一個是痛快，另一個是痛苦。面對痛苦時，要「痛」「快」，也就是視「痛」為「劫」「痛」去「劫」消，則病痛反能帶來「劫」后歸來之快。

要

用心，細心，不要操心，煩心。

不

要把病痛看得太嚴重，有煩惱心在，即無法解脫。

將

所有的病苦、困難、煩惱，當作是一種人生的「再充電」，一種最好的教育。每天過日子就像讀一本書一樣地掀開一頁紙，而每天所遇到的一個人事或一個煩惱，也就是這頁紙上的一句銘言，一個警語。

用智慧探討人生真義，用毅力安排人生時間。

一直停滯在昨天，過去，就會產生雜念，有執著顧念之心。人一旦時時刻刻回憶往事，便會痛苦，怨恨，瞋怒，不甘心……。

所謂看開人生，決不是悲觀，而是積極樂觀，不是看破，而是看透，並非什麼都不做，而是及時去做，也不是什麼都沒有，而是什麼都知足。

人間壽命因為短暫才更顯得珍貴。難得來一趟人間，應問是否有為人生發揮自己的功能，而不要一味求長壽。

放下」並不是不愛世間事物，而是能夠把世事拿得起，放得下，像是虛空，任鳥飛遊，而不留一絲痕跡。

仇恨的種子埋藏在心田裡，不斷地計劃如何報復，終有一天，種子會現形，則冤冤相報，罪業難消。

轉

一個角度來看世界，世界無限寬大，換一種立場來待人事，人事無不輕安。

人

因自覺而成長，因自滿而墮落，自我批判的認錯心裡，是道德人心的第一課，是人格昇華的階梯。

懺

悔是心靈的告白，也可以說是精神污染的大掃除。

修

養自己是自救，影響別人是救人。



凡夫的愛慾及渴望無止境，不斷地追求物質享受與聲色逸樂，有如洶湧的波濤，一波未平，一波又起！此乃人生痛苦之因由。

哭泣不能消滅昨日的哀傷，只會消滅明日的銳氣。

人最難看見的就是自己——平日都是張著眼睛向外看，把別人稱斤論兩，把世事說長道短，殊不知自己也在其中啊！如能跳脫開來，把自己也當成觀看的對象，事理才眞能看得清，分得開。

有

人就有是非，要將是非當教育，凡事善解，說人是非，傷人傷己，好話要多說，是非不要提，心若正則行必端。

心

如要保持常常快樂，就必須不把人與人之間的事當成是非，有些人常常在煩惱，因為別人一句無心的話，他卻有意的接受。

多

一次原諒人，就多造一次福；把量放大福就大。

脾氣嘴巴不好，心地再好，也不能算好人。

人事的艱難與琢磨，就是一種考驗，就像一支劍要有磨刀來磨，劍才會利，一塊璞玉要有粗石來磨，才會發出耀眼的光芒。

人生猶如一場戲，種種的人事煩惱，要隨著幕升幕落而消逝，不要執著於心上，若能時時刻刻清除內心的煩惱，化為一股清涼的悲心，即是菩薩的智慧。

世間事都是彼此相對的，只要我們以眞誠的愛心待人，以光明磊落的心胸接物，則人生到處都充滿了眞善美。

活在天地之間，若只是隨波逐流，讓形軀隨著時間而生老病死，那實在是沒有意義的人生；所以應配合社會環境的教育，及古今聖賢對我們的引導，好好探究「生從何來，死往何去」乃至人生意義何在的問題。

不要隨心所欲，要隨心教育自己。

人生想得透徹一點，沒有一件東西可以永遠與我們為伴，再親愛的人，再多的財物，也終有離別聚散的時候，所以又有什麼東西捨不得的呢？

人的身體有殘缺不算苦，人性的殘缺才是真正的苦。世間的災難禍害，大都是由手腳完好，心靈殘缺的造成的。

人常在什麼都可以自由自在的時候，卻被這種隨心所欲的自由蒙蔽，虛擲時光而毫無知覺。

一 個雙手健全卻不肯做事的人，就等於是沒有手的人。

人 生如高空走索，應專心一意注前看，向前走，不要回頭空懊惱。

雜 亂的土地，長不出優良的作物；紛亂的心田開不出智慧的花朵。

知 道反省過去才是正確的人生，若只是隨著日子消逝紙醉金迷，這叫做顛倒衆生。

一支蠟燭如果沒有心就不能燃燒，即使有心，也要點燃才有意義，點燃了的蠟燭會有淚，但總比沒有燃燒的好。

人的生命要不斷發揮它的功能，才是活著的人生。

人生最踏實的事，是今日此時多少力量，就儘快付出，去作利益人群造福社會的工作。

有心就有福，有願就有力，自造福田，自得福緣。

懈怠的人是一定會墮落的，人生必須要上進積極，不因境遇的得失而喪失生存的鬥志。

人生因有責任而踏實，若逃避責任，則這個人生就是虛度的。

有求即多苦，如一味的要求人，只為自己招來無窮苦惱。

能原諒別人的人最快樂。當你原諒一個人的時候，當下心裡面的煩苦也同時消失了。

有些人渾渾噩噩的虛度一生，一事無成，原因就在於他缺乏面對現實人事的信心與勇氣；而人性軟弱之人，也較容易為人事問題困擾。

生命非常短暫，所以要加緊腳步，快速前進，不可拖泥帶水，切勿前腳已經落地了，後腳還不肯放開。「前腳走，後腳放」意即；昨天的事就讓它過去，把心神專注於今天該做的事上。

要原諒一個無心傷害人的人；不能做一個輕易就被別人傷害的人。

人生不一定球球好球，但是有歷練的強打者，隨時都可以揮捧。

時時好心就是時時好日；時時保持心中的正念，任何時間，任何方向與地理都是吉祥的。

臉上有笑容，心中有愛的人最可愛，就是菩薩。

有人點燈求光明，其實眞正的光明，在我們心裡。佛前的燈不必刻意的去點，要緊的是點燃我們的心燈。

人多力大福就大，一支再大的蠟燭，它的光度還是有限；而一支小蠟燭在點亮之後，又能同時引燃千萬支蠟燭，這千萬支的燭光，就可照亮各個角落。

有「願」放在心裏，沒有身體力行，正如耕田而不播種子，皆是空過因緣。

做

一切好事要把握時機，也要把握因緣，因緣消逝才想做就來不及了。有些人總是想要做好事，但都想等到自己有錢，或有機會時再去做，須知人生無常啊！只要有因緣，那怕是一點一滴的力量，也要趕快去做。力量、因緣會合起來，就是無量功德，千萬不要等到發大財有大力量時才想做，有多少能力就做多少事，莫輕小善而不為，更莫貪積財物而不施捨。

能救人的人就叫做菩薩。把握一日的付出，即是一日的菩薩。

時間不能把握，則事業無法成就。

人生最大的成就，是從失敗中站起來。





立 成 印 務 承 印
PRINTED BY: MAJUJAYA INDAH SDN. BHD.
68, Jalan 14E, Ampang New Village, 68000
Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Tel: 03-4916001, 4916002
Fax: 03-4922053

敬印《靜思語》功德芳名（恕略尊稱）

壹佰元者：馮貴榮，曾慕鴻夫婦

伍拾元者：黃友梅　梁艷紅　張梅屏

叁拾元者：陳一賢

貳拾伍元者：馮國雄　馮啓昌　馮啓耀　黃國振

貳拾元者：蔡素貞　張貴强

拾元者：吳帶萊　十七區食是福茶餐廳　連繼振

伍元者：鄺新　李蓮　張子平　李慕芳　張彩鳳　曾瑞音　曾美儀　胡炳良　饒麗珍　李和彬

靜思語



著作者：證嚴法師